

Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Parallele: Slancio all'indietro con appoggio sugli omeri

L'appoggio sugli omeri è un elemento statico che spesso viene realizzato come variante facile della verticale.

Verso la fine dello slancio all'indietro fi ettere le braccia e appoggiare gli omeri sugli staggi più lontano possibile dalle mani. Far continuare lo slancio all'indietro fi no a raggiungere la postura l verticale. Nella posizione fi nale portare i gomiti all'esterno verso il basso. Contemporaneamente le mani ruotano di lato verso l'esterno.

Gli esercizi di approfondimento seguenti sono disponibili sotto forma di filmato.

Slancio all'indietro fino all'appoggio sugli omeri (BA.50305.03)

Slancio all'indietro fino all'appoggio sugli omeri con o senza aiuto. Alla fi ne dello slancio all'indietro spostare il baricentro in avanti, appoggiare gli omeri sugli staggi e spingere i gomiti verso l'esterno. Far scorrere le gambe all'indietro verso l'alto fi no all'appoggio con gli omeri nella posizione l.

Aiuto: assicurare sui fi anchi l'appoggio sugli omeri. In caso di slancio insuffi cliente la presa sui fi anchi viene effettuata da davanti, in caso di slancio eccessivo da dietro.

Altri esercizi di approfondimento figurano nel fascicolo «Ginnastica – Ginnastica agli attrezzi».

Fonte: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Ginnastica: Ginnastica agli attrezzi. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP